

## C3291 Tabata

Beginn	Donnerstag, 09.10.2025, 18:50 - 20:05 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Kathleen Ehrlich
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Tabata ist die ursprünglichste Form des High-Intensity-Intervall-Trainings. In 20-sekündigen Intervallen werden Cardio- und Kraftübungen jeweils 8x ausgeführt. In Summe besteht eine Kursstunde aus acht verschiedenen Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System trainieren als auch die verschiedenen Muskelgruppen. Dazu laufen perfekt abgemischte Songs und sorgen für zusätzliche Motivation. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, Wasser.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.10.2025	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.10.2025	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
23.10.2025	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
30.10.2025	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.11.2025	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
20.11.2025	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
27.11.2025	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
04.12.2025	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
11.12.2025	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
08.01.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.01.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
22.01.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
29.01.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
05.02.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
12.02.2026	18:50 - 20:05 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)